



ປຼຼິພິຕິຕາມລຳດັບ

ສຸລິຣ໌ ກຸມກອ່ງ



คำนำ

หนังสือ “ปฏิบัติตามลำดับ” นี้
เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในการจัด
ปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อ. ปักธงชัย
จ. นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่
๒๒ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ หัวข้อนี้
บรรยายเมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔
คุณสุวิมล อัครไชยชาญ เป็นผู้ถอดเทป
ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตาม
สมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำ
หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรม
ทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา

หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิด
จากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย
ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบา
อาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจาก
ท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๗ มกราคม ๒๕๕๕



ปฏิบัติตามลำดับ

บรรยายวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเช้า ผมได้พูดตัวกลาง ธรรมะอันเป็นตัวกลางที่ทำให้เรามีปัญญาประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ได้มองเห็นความจริง คือสมาธิ สมาธิเป็น



ตัวกลาง อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ว่า “ตู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ ย่อมเห็น ตามความเป็นจริง” แต่การจะมีสมาธิ ต้องฝึกหัด ไม่ใช่มาปฏิบัติปุ๊ปแล้วจะทำสมาธิเลย อย่างที่ได้พูดเรื่องโพธิปักขิยธรรม ๓๗ สมาธิอยู่หมวดที่ ๓ คือ อธิธิบาท สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔ ตัวอธิธิบาทนี้ เป็นชุดสมาธิ แยกเป็น ฉันทสมาธิ วิริยสมาธิ จิตตสมาธิ วิมังสาสมาธิ

พูดในแบบโพธิปักขิยธรรม ก็เป็นการพูดในทำนองว่า มีธรรมะตัวไหนบ้างที่ควรทำให้เกิดมีขึ้นในจิต เป็นธรรมะที่เรียกว่า **คณะทำงาน** หรือ **ตัวดำเนินการ** ถ้าเราอยากจะพ้นไปจากทุกข์ อยากจะข้ามจากฝั่งนี้ไปสู่อีกฝั่งโน้นคือพระนิพพาน ต้องมีธรรมะอะไรบ้าง ต้องทำธรรมะชนิดไหนให้เกิดขึ้นในจิต อุปมาเหมือนกับมีบริษัทแห่งหนึ่ง เราอยากให้บริษัทนี้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป มีคณะทำงานอะไรบ้าง ที่จะทำให้บริษัทก้าวหน้า ก็มี ๓๗ คน ๓๗ ท่าน นี้แหละ เราไปเชิญเขามาอยู่ในบริษัท เขาทำงานตามหน้าที่



รวมกันก็ทำให้บริษัทก้าวหน้า ทีนี้ เรา
อยากไปถึงฝั่งโน้น คือ พระนิพพาน
ถึงความอิสระหลุดพ้นนี้ ก็มี ๓๗ ตัวแปร
๓๗ สภาวะ ๓๗ อย่าง ซึ่งล้วนเป็น
ธรรมะฝ่ายสังขาร เราจึงต้องปรุง ต้องฝึก
ต้องทำเหตุ ทำปัจจัยให้มีขึ้น

ถ้าพูดการปฏิบัติไปตามลำดับ
สมาธิจะอยู่กลาง ๆ อยู่ในช่วงระหว่าง
ศีล กับ ปัญญา มีศีล เป็นพื้นฐาน
นอกจากศีลแล้ว ก็มีการฝึกจิตให้มีความ
พร้อม แล้วจึงจะได้สมาธิ แล้วจึงอาศัย
สมาธิทำให้เกิดปัญญาต่อไป



ก่อนที่จะให้ท่านไปปฏิบัติ ผมจะอ่าน
พระสูตรหนึ่งให้ฟัง มีพระไตรปิฎกอยู่แถว
นี้ก็ดีเหมือนกัน จะได้ไม่ต้องหาเรื่องมาพูด
หยิบหนังสือมาอ่านเลย

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์
คณกโมคคัลลานสูตร บาลีข้อ ๗๔
เป็นต้นไป มีพูดถึงการฝึกให้มีสมาธิ
เป็นการฝึกไปตามลำดับ ทีละระดับ ๆ ไป
สมาธิจะอยู่กลาง ๆ

ข้อ ๗๔ ข้าพเจ้าได้คัดมา
อย่างนี้



สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาค
ประทับอยู่ ณ ปราสาทของมิกคารมาตา
ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ครั้ง
นั้นแล คณกโมคคัลลานพราหมณ์
เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ
แล้ว ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่
บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว
นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มี
พระภาคดังนี้ว่า

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ปราสาท
ของมิกคารมาตาแห่งนี้ มีการศึกษา
โดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ
มีการปฏิบัติโดยลำดับ คือโครงสร้าง



บันไดชั้นล่างย่อมปรากฏ แม้พราหมณ์
เหล่านี้ ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มี
การกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติ
โดยลำดับ ย่อมปรากฏด้วยการ
เล่าเรียน แม้นักบวชเหล่านี้ ก็มีการ
ศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดย
ลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อม
ปรากฏในเรื่องการใช้อาวุช

แม้แต่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ผู้เป็น
นักค่านวณ ก็มีการศึกษาโดยลำดับ
มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติ
โดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการ
นับจำนวน เพราะข้าพเจ้าทั้งหลาย





ได้ศิษย์แล้ว เบื้องต้นให้เขานับอย่าง
 นี้ว่า “หนึ่ง หมวดหนึ่ง สอง หมวด
 สอง สาม หมวดสาม สี่ หมวดสี่
 ห้า หมวดห้า หก หมวดหก เจ็ด
 หมวดเจ็ด แปด หมวดแปด เก้า
 หมวดเก้า สิบ หมวดสิบ” ย่อมให้
 นับไปถึงจำนวนร้อย ให้นับไปเกิน
 จำนวนร้อย แม้ฉันท

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ พระองค์
 สามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดย
 ลำดับ การกระทำโดยลำดับ การ
 ปฏิบัติโดยลำดับ ในพระธรรมวินัย
 แม้ฉันท ฉันทนั้นบ้างไหม



ข้อ ๗๕ พระผู้มีพระภาค
 ตรัสว่า พราหมณ์ เราสามารถเพื่อ
 จะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การ
 กระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดย
 ลำดับ ในธรรมวินัยนี้ได้

เปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ชำนาญ
 ได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว เบื้องต้น
 ที่เดียว ย่อมฝึกให้คุ้นกับการบังคับใน
 บังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป
 แม้ฉันท ตถาคตก็ฉันทนั้นเหมือนกัน
 ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นที่เดียว
 ย่อมแนะนำอย่างนี้ว่า “มาเถิด ภิกษุ
 เธอจงเป็นผู้มีศีล ดำรงด้วยการ





สังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วย
อาจารย์และโคจรอยู่ จึงเป็นผู้มีปกติ
เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทาน
ศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุ
เป็นผู้มีศีล ดำรงด้วยการสังวรใน
ปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์
และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็ก
น้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบท
ทั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อม
แนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด
ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารใน
อินทรีย์ทั้งหลาย



คือ เธอเห็นรูปทางตาแล้ว
อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติ
เพื่อสำรวจจักขุนทรีย์ (อินทรีย์คือ
จักขุ) ซึ่งเมื่อไม่สำรวจแล้ว จะเป็น
เหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิษณา
(ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา)
และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำ
ได้ เธอจงรักษาจักขุนทรีย์ จงถึง
ความสำรวจในจักขุนทรีย์

เธอฟังเสียงทางหูแล้ว ...
เธอดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ...
เธอลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ...





เธอถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย
แล้ว ...

เธอรู้แจ้งธรรมารมณฺ์ทางใจแล้ว
อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติ
เพื่อสำรวจมนินทรีย์ (อินทรีย์คือ
มโน) ซึ่งเมื่อไม่สำรวจแล้ว จะเป็น
เหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิขณา
และโทมนัสครอบงำได้ เธอจงรักษา
มนินทรีย์ จนถึงความสำรวจในมนินทรีย์

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุ
เป็นผู้ค้ำครองทวารในอินทรีย์ทั้ง
หลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อม
แนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด



ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการ
บริโภคอาหาร คือ เธอพึงพิจารณา
โดยแยกกายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่
เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อ
ประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉัน
อาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่ง
กายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อ
กำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์
พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจัก
กำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนา
ใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย
ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก
จักมีแก่เรา”





พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุ เป็นผู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจง เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่น อย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิตให้ บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็น เครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้ บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็น เครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนคุกุราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา



ซ็อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้น ตลอด มัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระ จิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็น เครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่น อย่างต่อเนื่อง ในกาลนั้น ตถาคต ย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มา เถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้ลึกตัว ในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู





การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก
การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร
การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน
การยืน การนั่ง การนอน การตื่น
การพูด การนิ่ง”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุ
เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ
ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้
ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจง
พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเจียมบงัด
คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ
ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุ



นั้นพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเจียมบงัด
คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ
ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุ
นั้นกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉัน
ภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ
ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

ภิกษุนั้นละอภิชณาในโลก มีใจ
ปราศจากอภิชณา (ความเพ่งเล็ง
อยากได้สิ่งของของเขา) ขำระจิตให้
บริสุทธิ์จากอภิชณา ละความมุ่งร้าย
คือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุ่ง
ประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่
ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้าย





คือพยายาม ละถิ่นมัทธะ (ความหคหู่ และเชื้องซึม) ปราศจากถิ่นมัทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะ อยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากถิ่นมัทธะ ละอุทธัจจกุกกุกจจะ (ความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายใน ขำระจิตให้บริสุทธิ์ จากอุทธัจจกุกกุกจจะ ละวิจิกิจฉณา (ความดั่งเลงดัย) ขำมพันวิจิกิจฉณา ได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ จึงขำระจิตให้บริสุทธิ์ จากวิจิกิจฉณาได้”



ข้อ ๗๖ ภิกษุ นั้นละนิวรณ ๕ นี้ ที่ทำให้จิตเศร้าหมอง บั่นทอน กำลังปัญญา สังคจากกามและอกุศล ธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมฌานที่มี วิตก วิจาร์ ปิติและสุขอันเกิดจาก วิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป เข้าทุติยฌาน ... อยู่ เพราะปิติจาง คลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน ... อยู่ เพราะละสุขและทุกขีได้ เพราะ โสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน เข้า จตุตถฌาน ... อยู่





ในพระสูตรนี้ พรหมณ์มาถามอย่างปราสาทวิหารบุพพารามหลังนี้ ก็มีการทำไปตามลำดับ ตามสดับ เหมือนกับเป็นขั้นบันได ที่มองเห็นชัด ๆ คือมีตั้งแต่ชั้นล่างไปเรื่อย ๆ ไล่เป็นชั้น ๆ ขึ้นไป หรือแม้พวกพรหมณ์ก็มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการเรียนหนังสือไปตามลำดับ พวกที่เป็นนักรบ พวกทหารนี่ ก็มีการศึกษาเรียนรู้ไปตามลำดับ เช่น การใช้อาวุธต่าง ๆ ก็มีการฝึกไปตามลำดับ แม้แต่ตัวเขาเอง ซึ่งเป็นครูสอนคณิตศาสตร์ เป็นนักคำนวณนี่นะ เขาก็สอนลูกศิษย์เหมือนกัน ให้นับ หนึ่ง สอง สาม ไป



เรื่อย แล้วค่อยนับจำนวนเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ที่นี้ เลยถามพระพุทธเจ้าว่า ในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้านี้ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ มีการศึกษาไปตามลำดับ ยังไงบ้าง พอบัญญัติบอกได้ไหม พระพุทธเจ้าก็บอกว่า บัญญัติได้ โดยพระองค์อุปมาเหมือนกับว่า คนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยตัวงามมาแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ก็ฝึกให้คุ้นกับการบังคับ คุ้นกับใช้บังเหียนเสียก่อน แล้วต่อมาก็ฝึกเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

อย่างเราเป็นคนปฏิบัติธรรมนี้ ต้องคุ้นกับการฝึก ถ้าไม่คุ้นกับการฝึก มันก็จะฝึกขั้นต่อไปไม่ได้ ต้องคุ้น เห็นว่า การ



ฝึกนี้เป็นเรื่องดี เป็นเรื่องที่จะทำให้เราดีขึ้น ได้ตื่นนอนเช้า ๆ ดีไหม ดี เป็นเครื่องฝึก ได้ทำอะไรที่เราไม่ยากทำ ก็ดี เป็นเครื่องฝึก ได้มาสวดมนต์ แหกซี่ตามา สวดตั้งแต่เช้า ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยได้สวด นี่ก็เป็นเครื่องฝึก ทำให้จิตมันชินกับการฝึก ถ้าจิตมันไม่ชิน มันจะชอบทำตามใจตัวเอง ทำตามใจอยาก แบบนั้น ไม่ได้ฝึก ถ้าจะฝึกนี้ มันไม่ได้ทำตามใจอยากแล้วนะ ต้องทำให้คุ้นก่อน

เจ้ามานี้ มันยังไม่เคยฝึก มันจะชอบเที่ยววิ่งเล่นอะไรตามใจมัน ทีนี้ ต้องทำให้มันพร้อมสำหรับการฝึก คือ ให้คุ้น



กับการบังคับเสียก่อน มีการสนทนา บังเหียน การวางที่นั่งลงบนหลัง อะไรต่าง ๆ ให้มันคุ้น พอคุ้นแล้วค่อยฝึกให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป พวกเราก็เหมือนกัน ต้องคุ้น สำหรับการฝึก จะทานอาหาร ก็ต้องทำใหม่ ทำให้มันช้าลงกว่าเดิม ต้องนั่งรอ แล้วก็สวดโน่นสวดนี่ สวดไปเรื่อย บางคนอาจจะบอกว่า สวดทำไม สวดไม่สวด ก็กินลงท้องเหมือนกันแหละ แต่เราทำให้จิตคุ้นกับการฝึก ไม่ใช่บอกว่า ฝึกสติที่ไหนก็ได้ ดูทีวีก็ได้ คุยก็ได้ เวลาไหนก็ได้ อย่างนี้ มันไม่คุ้น ต้องทำให้มันคุ้น ต้องหัดกันกิเลส หัดไม่ดูข่าว ไม่ดูละคร



ไม่ดูหนังสือพิมพ์ หัดไม่คุย ให้มันคุ้นการฝึก
ไม่ทำอะไรตามใจอยาก คุ้นกับการบังคับ
แล้วค่อยฝึกให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าไม่คุ้นแล้ว
จะฝึกไม่ได้ผล พระองค์อุปมาเหมือนกับการฝึกม้า

การฝึกภิกษุตามวิธีของพระพุทธเจ้า
พระองค์บอกว่า ตถาคตก็ฉันนั้นเหมือนกัน
ได้บวชที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นที่เดียว ย่อม
แนะนำอย่างนี้ว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มี
ศีล ดำรงด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบ
พร้อมด้วยอาจารและโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติ
เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ใน
สิกขาบททั้งหลายเถิด” เป็นข้อที่หนึ่ง ถ้าจิต



มันคุ้นกับการถูกบังคับนี้ มันก็จะสงบ เห็น
เป็นเครื่องฝึกตัวเอง ถ้าไม่คุ้นมันก็จะเครียด
บังคับอะไรนิดอะไรหน่อย ให้มาเดินจงกรม
กลับไปกลับมา มันก็จะเครียด ให้มานั่ง
เฉย ๆ หนึ่งชั่วโมง มันจะทนไม่ไหว
รออยู่ เมื่อไหร่จะหมดชั่วโมงเสียที จิตมัน
ไม่คุ้น ต้องหัดมัน

พวกท่านคุ้นหรือยัง ถ้ายังไม่คุ้นต้อง
หัดหน่อย ยังไม่ถึงเวลาเลิก ก็อย่าไปเลิก
ต้องหัดให้มันคุ้น ต้องไม่คุย อยากรจะคุย
อย่าทำตามอยาก ต้องหัดให้มันคุ้น มันจะ
ตายก็ลองดู ต้องหัดให้มันคุ้น หัดให้คุ้น
กับการบังคับ จิตมันบังคับไม่ได้ ก็เลย



ต้องบังคับมัน บังคับแล้ว มันก็บังคับไม่ได้ อยู่ดีนี่แหละ แต่ก็ต้องบังคับมัน ให้มัน อยู่ภายใต้อำนาจของสติปัญญา ไม่อย่างนั้น ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นจิตที่ไม่ได้ฝึก นำแต่ทุกข์มาให้

ขั้นที่หนึ่ง พระองค์บอกว่า “ให้เป็นผู้ มีศีล สำรวมระวังด้วยการสังวรในปาติโมกข์” ให้สังวรในปาติโมกข์ โดยเฉพาะด้านกาย ด้านวาจา ไม่ต้องลึกลงอะไรมาก ขั้นต้นนี้ อันไหนไม่จำเป็นต้องพูด ต้องงดเว้น การกระทำที่ไม่จำเป็น ต้องงดเว้น โดยเฉพาะ ทุจริตนี้ ต้องงดเว้นให้ได้



แล้วก็ “เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร” การเดิน การนั่ง การทานอาหาร จะมา ทำอย่างเดิมไม่ได้ แต่เดิมมันไม่ได้ฝึก ต้องมาทำแบบใหม่ เดินก็ต้องให้มีความ สำรวมระวัง มือก็ต้องให้มันอยู่กับที่ ไม่ใช่สะเปะสะปะไปทั่ว แต่เดิมเราก็เดิน ไกวมือไปเรื่อย ขาดสติ ต่อมาเรามาหัดเดิน กุมไว้ข้างหน้าบ้าง ไขว้ไว้ข้างหลังบ้าง กอดอกบ้าง จะเปลี่ยนท่าทาง ก็ต้องรู้ มันเหมือนกับว่า เป็นหุ่นยนต์ยังไงก็ไม่รู้ ไม่ใช่ไร อันนี้เราทำให้มันคุ้น คุ้นกับการบังคับ ตอนแรกต้องฝืนชักหน่อย แต่พอทำไปบ่อย ๆ มันก็ปรับได้ ให้เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร



“เป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย
 สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย” ให้เรา
 ตั้งใจประพฤติปฏิบัติในสิกขาบทต่างๆ
 สิกขาบทเบื้องต้น พวกเราก็สิกขาบท ๕
 แล้วก็ศีลอื่น ๆ อย่างศีลแปดเราสมาทานมา
 ก็ตั้งใจ ถ้ามว่ามันจะได้อะไร **ได้บังคับ
 ตัวเอง** ได้หัดบังคับจิต เขามีกฎอะไร
 เขามีระเบียบอะไร เราอาจจะไม่ยอมทำ
 ตาม เราก็ทำตาม ได้บังคับ ได้หัด
 ให้มันคุ้นกับการบังคับ

หลังจากเป็นผู้มีศีลแล้ว ทำอะไรต่อไป
 พระองค์ตรัสต่อไปว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้
 มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียง



พร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษ
 แม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย
 ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเขาให้ยิ่งขึ้นไปว่า
 “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารใน
 อินทรีย์ทั้งหลาย ...”

ต่อไป อย่าให้ตามันลอกแลก แต่
 เดิมตาเป็นยังงี้บ้าง ตาลิงนะ ใจลิง
 ตอนนี้นำรวมแขนขาของเราแล้ว สำรวม
 การกระทำต่าง ๆ ที่หยาบ ๆ แล้ว ต่อไป
 ละเอียดขึ้น ถึงการใช้อินทรีย์ เวลาเดินก็
 ต้องจ้องไว้ที่ห่างจากตัวเองซักเมตรกว่า
 หรือสองเมตร อย่าให้มันเจ็บคอก็พอ
 มีเสียงอะไรก็อึกแก๊ก มีเรื่องโน้นเรื่องนี้



เกิดขึ้น ก็อย่าไปสนใจ อย่าให้มันลากตา
ไปหาของสวย ๆ งาม ๆ สำรวมตา รับรู้
ก็ทำท่าไม่รู้ไปก่อน ถ้าจำเป็นจริง ๆ ค่อย
ว่ากัน ถ้าไม่จำเป็นก็อยู่กับตัวเอง เราฝึก
ของเราไปก่อน หูก็อย่าเที่ยวไปฟังเรื่อง
โน้นเรื่องนี้ ต้องสำรวมระวัง ทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นต้น ๆ ถ้า
สติสัมปชัญญะอ่อน ต้องอาศัยการหลบ
เลี่ยงอารมณ์ อันนี้เป็นการฝึก ถ้าคนมี
ปัญญา มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว นั้นมัน
เรื่องของเขา

ขั้นที่ ๒ นี้ คุ่มครองทวารในอินทรีย์
ทั้งหลาย ต้องคุ่มครองมัน ตัวคุ่มครอง

จริง ๆ คือสติ แต่ถ้าสติเราอ่อน ไม่มีสติ
ใจมันจะไม่อยู่ พอใจมันไม่อยู่ ตามันจะ
ลอกแลกไปดูนั่นดูนี่ ถ้าต้องการจะใช้
อินทรีย์ให้ได้ผลดี ก็หลังจากเรามีสมาธิ
มีปัญญาแล้ว ใช้อินทรีย์ ตาก็ใช้แล้วเกิด
ประโยชน์ มองเห็นแล้วเกิดประโยชน์
ได้ยินเสียงแล้วเกิดประโยชน์ แต่ตอนต้นนี้
อย่าเพิ่ง สำรวมไว้ก่อน เก็บตาไว้ก่อน
นั่งก้มหน้า หูก็ทำท่าไม่ได้ยินไว้ก่อน
อย่าไปได้ยินอะไรมา เรื่องอื่นก็เหมือนกัน
รับรู้แล้วก็ปล่อยไปก่อน อยู่กับตัวเองไว้
รู้ตัวไว้ ความคิดความนึกก็เหมือนกัน
อย่าเพิ่งไปคิดไปนึกอะไรมา ถ้าคิดอะไร



ก็อย่าไปหลงตาม อย่าไปช่วยมันคิด ให้รู้
แล้วก็ปล่อยมันไป กลับมาสำรวจมรรวังไว้
ถ้าจะคิดพิจารณาอะไร ให้ประสบความสำเร็จ
ได้ความเข้าใจที่ดี ก็ต้องอาศัย
จิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นเป็นฐาน

ถ้ายังไม่ถึงสมาธิ ใจยังวอกแวก
หวั่นไหว ยินดี ยินร้าย รัก ชัง อย่าเพิ่ง
ไปทำอะไร ให้นิ่ง ๆ ไว้ อยู่กับตัวเอง
มีเรื่องอะไรปล่อยไป กลับมาอยู่กับตัวเองไว้
นิ่ง ๆ ไว้ ตาอย่าเที่ยวไปดู หูอย่าเที่ยว
ไปฟัง ใจอย่าเที่ยวไปคิด กลับมาที่ตัวเอง
สำรวจ ๆ ไว้



ถ้าไม่สำรวจมรรวัง เห็นรูปทางตา
แล้วมันก็จะเลยเถิดไป เป็นคน หลึง ชาย
นั้นสวย นั้นไม่สวย น่ารัก ไม่น่ารัก เป็นใจ
กิเลสถล่มเอา อภิชฌาและโทมนัสเข้า
มาเพียบ ตาของเราอยู่นิ่ง ๆ ไว้ มอง
เฉพาหน้าไว้ หูก็ระวังไว้ อย่าไปเที่ยวฟัง
เรื่องนั้นเรื่องนี้ ได้ยินแล้วก็ปล่อยไป กลับ
มาอยู่กับตัวเองไว้ มันนึกคิดอะไร ก็อย่า
ตามมันไป รู้แล้วก็ปล่อยไป กลับมาที่
ตัวเองไว้ ทำอย่างนี้เพื่อป้องกันอะไร
ป้องกัน การไปยึดถือใน **นิमित** และ
อนุพยัญชนะ เรายังไม่มีสมาธิเพียงพอ
ยังไม่มีปัญญา ถ้าคนมีสมาธิ มีปัญญา



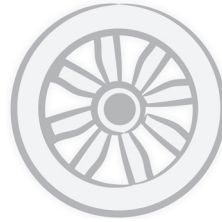
เขาใช้อินทรีย์มันเกิดประโยชน์ ไร้ความทุกข์ แต่คนไม่ได้ฝึก ไม่มีสมาธินี้ มันรัก มันซง หลงตัดสินใจไปตามใจตัวเอง อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี กิเลสก็เข้าตลอด จึงต้องอาศัยการสำรวจระวัง คุ่มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

ตัวคุ่มครองจริง ๆ คือ สติ สติเป็นตัวคุ่มครองจิต ถ้ามันอ่อนอยู่ ทำยังไงป้องกันตัวเอง โดยการงดเว้นจากอารมณ์ที่จะทำให้เกิดกิเลส ทำให้ฟุ้งซ่าน ทำให้เรื่องมาก เดินจงกรมไปมา จิตเกือบจะเข้าที่ ไปคุยเรื่องน้ำท่วม อย่างนี้กระจายนะ อย่าไปทำ ไม่ใช่ปฏิบัติยังไง



ก็ได้ มีสติ ฝึกยังไงก็ได้ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ยังไงก็ได้สำหรับคนมีสมาธิมีปัญญา แต่เรายังไม่มี ใจยังไม่อยู่กับตัวเอง พอยังไม่อยู่กับตัว ไปคุย มันแตกกระจายหมด พอแตกกระจายหมด จับมาให้รวมอย่างเดิม มันก็ไม่รวมแล้ว มันฟุ้งไปทั่ว

ต้องฝึกให้จิตมันรวมจนเคยชิน มันเคยชินที่จะมาอยู่กับตัวเอง นี้เรียกว่ามีสมาธิ มีหลัก ถ้ามีหลักอย่างนี้แล้ว ไปรับรู้เรื่องอะไร รับรู้เสร็จ ก็ปล่อย แล้วกลับมาที่ตัวเองได้ เหมือนคนไปทำงาน ทำเสร็จแล้วก็กลับบ้าน รู้เสร็จแล้วปล่อยกลับมาอยู่กับตัวเอง ใจไม่กระเจิงไป แต่



เราทั่วไป ไปรับรู้เรื่องโน้นเรื่องนี้ กลับมาที่ตัวเองไม่ได้ ใจมันกระเจิง นี่คือไม่มีสมาธิ

คนไม่มีสมาธิต้องอาศัยสำรวมเอา ถ้าไม่สำรวมปฏิบัติไม่ได้ผลนะ บางคนปฏิบัติมานานแล้ว ปฏิบัติไปปฏิบัติมาได้อาทิตย์สองอาทิตย์ เกือบเข้าที่แล้ว อดไม่ไหว ใจจะขาดแล้วไปคุยกับเพื่อนหน่อย เรื่องโน้นเรื่องนี้ ใจกระเจิงไปหมดเลย เป็นเดือนยังไม่ลงเลย ทำเหมือนกันแต่ยังไม่ถึงจุด จิตไม่เป็นสมาธิ ก็แตกไปเรื่อย แล้วก็ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ ถ้าทำจนถึงจิตเป็นสมาธิแล้ว จิตควรต่อการใช้งาน ไปรู้เรื่องโน้นเรื่องนี้ ก็ทำให้เกิดปัญญาได้

ดังนั้น ท่านทั้งหลายต้องทำให้ถึงจุด จึงจะได้ผล ท่านทั้งหลายคงผ่านการฝึกมาพอสมควรแล้ว บางท่านก็ฝึกมานานแล้ว แต่ไม่ค่อยได้ผล ก็เพราะว่าทำไม่ถึงจุดมัน และไม่สำรวมระวัง พอไม่สำรวม ใจก็แตกเหมือนเดิม พอแตก ก็ต้องมาฝึกใหม่ ฝึกใหม่ก็เกือบจะรวมใหม่ ก็ไปแตกใหม่ พุดไปตามกิเลส บอกว่าฝึกสติที่ไหนก็ได้ เจริญปัญญาที่ไหนก็ได้ พอมันเสื่อมไปก็ว่า ไม่เที่ยง อย่างนี้ เลยไม่ค่อยได้อะไร

ต่อมา ชั้นที่สาม ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรียั้งทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด



ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ เธอพึงพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันอาหาร ...”

ในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ต้องเป็นผู้มีปัญญา รู้จักประมาณ รู้จักพอดี รู้จักเพียงพอ การบริโภคอาหาร การนุ่งห่ม เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ต้องรู้จักพอดี ถ้ามันไม่พอดี จะกินเวลาในการปฏิบัติไป หากเลยพอดีไป ใจจะฟุ้งซ่านเยอะมาก รับประทานอาหาร ต้องมีปัญหา รู้จักประมาณ อย่าไปกินตามอยาก อย่าไปกินตามอำเภอใจ



รู้จักพอดี รู้จักประมาณ รู้จักความเหมาะสม พอเหมาะกับตัวเอง เป็นลักษณะของการมีปัญญา ให้การกระทำนั้นอยู่ภายใต้อำนาจของปัญญา **ทำด้วยความรู้** ถ้าทำแบบไม่รู้ ทำเพลิน ๆ ไป เราไม่ได้ตั้งหลักไว้ก่อน ไปหาอาหารกินเป็นไง แดกหมดแล้ว หายหมด สติหายหมด ต้องตั้งหลักก่อน ทุกคนมีกิเลสไม่ต่างกัน แต่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุม จะกินอาหาร นุ่งห่มเสื้อผ้า นอน พุดคุย หรือจะทำอะไรต่าง ๆ ต้องอยู่ภายใต้อำนาจของปัญญา ปัญญา รู้จักประมาณ รู้จักพอดี รู้จักเพียงพอ รู้จักตั้งหลัก ตั้งหลัก



ของตัวเอง ไม่อย่างนั้น การปฏิบัติก็จะได้ผล

ตอนนี้พูดถึงขั้นที่สามแล้ว บางคนเห็นว่า เรื่องพวกนี้ ก็ได้ฟังมาบ่อย ๆ แล้ว ฟังแต่ไม่ได้ทำตาม การปฏิบัติกรรมฐานก็จะไม่ได้ผล บางคนนึกว่ามีสติเยอะแล้ว ฝึกสติมาตั้งนานหลายปี แต่กิเลสไม่ลด ทำมานานแล้วไม่ใช่เป็นตัววัดว่า กิเลสจะลดนะ ต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ต้องมีครบ กิเลสจึงจะลด ไม่ใช่ว่ามีอันใดอันหนึ่งแล้วกิเลสจะลด ปฏิบัติธรรมแล้วก็ดูเหมือนมีปัญญาเยอะ รู้ธรรมะข้อโน้นข้อนี้ รู้ไปหมด เขาพูดเรื่องอะไรก็รู้หมด แต่กิเลสไม่ลด อย่างนี้ก็ยังไม่ใช้ได้



ถ้าเราจะปฏิบัติแบบกิเลสลด ทำลายกิเลสให้หมดไปได้ แบบที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ต้องมีหลักการที่ถูกต้อง มีเทคนิคที่ถูกต้อง พระพุทธเจ้าเป็นสหัพพัญญู เทคนิคที่พระองค์บอกไว้ก็ยอดเยี่ยมที่สุดแล้ว ถ้าทำตามก็จะได้ผลแบบรวดเร็ว ส่วนใครจะทำตามได้มากได้น้อย อันนี้ก็ไม่ว่ากัน อย่างน้อยเราก็ได้ทราบเทคนิคที่ถูกต้องเอาไว้ ทำตามได้น้อยก็ได้ผลน้อย ตามได้เต็มที่ก็ได้ผลเต็มที่

ขั้นที่สี่ พอเรามีปัญญาในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ เวลาที่มีเหลือ ไม่ต้องไปรบกวนเกี่ยวกับเรื่องปัจจัยที่มากนัก เรื่องยุ่งยาก



หมดไปเยอะ เวลาที่เหลือว่าง ๆ นี้ทำอะไรต่อไป พระองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียร เครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ...”

มีสติขั้นต้นยังไม่พอ ต้องมาทำให้ต่อเนื่อง ต้องมาทำขึ้นให้มาก ๆ เพื่อชำระจิตให้หมดจดจากกิเลสที่คลุมตาอยู่ ทำอย่างไร ด้วยการเดินจงกรมและการนั่ง ต้องมาเดินจงกรม ต้องมานั่งหาเวลามาทำ ไม่ใช่บอกว่า ฝึกที่ไหนก็ได้

ฝึกที่ไหนก็ได้ นั่นถูกแล้ว แต่เราต้องจัดเวลา มีศีลที่ดี สำรวมอินทรีย์ ป้องกันอินทรีย์ ต้องรู้จักประมาณในการใช้สอย แสวงหาปัจจัยอะไรต่าง ๆ ให้พอประมาณ เพื่อจัดเวลาให้มาทำความเพียรต่อเนื่องได้ ด้วยการเดินจงกรม และการนั่ง นี่.. ต้องขนาดนี้ เป็นเทคนิคสำหรับผู้ฝึก ทำไปตามลำดับ พวกสาวกที่เป็นเนยยะทำกันแบบนี้ กลุ่มไหนที่บารมีมาก ของเก่าเยอะ แค่ฟังหัวข้อก็บรรลุไป เป็นอุคฆฏิตัญญู ฟังขยายความแล้วบรรลุ เป็นวิปัญจิตัญญู นี้ต้องยกให้ท่านไปนะ ถ้าเรายังไม่ถึงขั้นนั้น ฟังธรรมหลายเที่ยวแล้ว ยังงงอยู่เลย ก็ต้องมาทำ





อย่างนี้แหละ จะบอกว่า คนอื่นเขาทำแค่นิดหน่อย เขาบรรลุไปแล้ว จะเอาอย่างเขา ถ้าได้อย่างเขามันก็ดี แต่ถ้ามันไม่ได้ ต้องมาทำอย่างนี้

ขั้นที่สี่ จงเป็นผู้ประกอบความเพียร เครื่องดีนอย่างต่อเนื่อง ฝึกโดยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง พวกท่านมาที่นี่ จะให้ทำต่อเนื่อง คล้ายกับว่า เราหาเวลาได้แล้ว ก็มาเข้าคอร์สทำแบบนี้ ถ้ามว่าเรากลับไปบ้าน ต้องหาเวลาอย่างนี้ใหม่ ต้องหาเหมือนกัน อะไรที่ไม่จำเป็นทิ้งไป ที่วีจำเป็นต้องดูใหม่ เราก็ใช้ปัญญาพิจารณาดู อันไหนไม่จำเป็น ทิ้ง เอาเวลา



นั้นมาเดินจงกรมมานั่งสมาธิ อันไหนอีกจะไปหาเองนะ หาเวลามาทำให้มันต่อเนื่องนี้เป็นวิธีชำระจิต อย่างที่พระพุทธองค์ว่า “เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน”

คอร์สนี้จะให้ทำตลอดวัน ให้ทำที่ว่านี้ จงกรมและนั่ง ทำตลอดวัน กลางคืนช่วงปฐมยาม ก็ทำต่อ มัชฌิมยาม ให้นอน ตั้งใจจะลุกขึ้นด้วยละ ไม่หาความสุขจากการนอน ปัจฉิมยามก็ลุกขึ้น มาทำต่อทำต่อเนื่องอย่างนี้



ขั้นที่ห้า ทำอย่างไร พระองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนื่อง ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”

ขั้นนี้ ให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวในทุกอย่าง มีความรู้สึกตัวในการก้าวไป ใน

การถอยกลับ ในการแลดู ในการเหลียวดู จนถึง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ต้องมีปัญญารู้ว่าทำไปทำไม มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ ควรทำ หรือไม่ควรทำ และรู้ถึงความไม่มีตัวตน กายเป็นผู้ทำอย่างนั้น ๆ จิตเป็นผู้รู้ ซึ่งจะมีอย่างนี้ได้ ต้องมีลำดับในการปฏิบัติมาตามลำดับ ท่านทั้งหลายฟังแล้ว คงพอเข้าใจอยู่ เพียงแต่จะทำได้มากได้น้อย อันนี้ก็ไม่ว่ากัน อย่างน้อยก็ได้รู้เทคนิคที่ถูกต้องตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนไว้

ทีนี้ เมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ



ในการแลดู ในการเหลียวดู ในการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง มีสติอยู่เสมอ อย่างนี้ ก็สามารถชำระจิตให้หมดจาก นิวรณ์ได้แล้ว เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น มีความพร้อม เหมาะสำหรับการใช้งาน ด้านต่าง ๆ จะทำกรรมฐานอะไรก็ได้ผลแล้ว ทำสมณะวิปัสสนาได้ผล

พูดมาถึงตรงนี้ คือ เน้นกล่าวถึง สมาธิ ซึ่งเป็นตัวทำจิตให้สะอาด ปล่อยใจ หมดจดจากอุปกิเลส มีกำลัง อ่อนโยน เหมาะต่อการทำงาน **ก่อนจะเกิดสมาธิ ต้องมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวใน ทุกอิริยาบถ ก่อนจะมีสติสัมปชัญญะ ต้อง**

ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างเสมอ และก่อนจะมีอันนี้ ก็ต้องไล่ลงไปนะ พุด แบบขั้นบันได แต่เวลาเราฝึกปฏิบัติ ทำจริง ก็ทำรวม ๆ กันไป ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งถึงห้า ทำรวม ๆ กันเลย เพื่ออะไร เพื่อให้มี สติสัมปชัญญะ **มีความรู้ตัวในทุกอิริยาบถ** วัตถุประสงค์ในการฝึกปฏิบัติคือขั้นที่ห้า ทำความรู้สึกรู้ตัวให้ได้ในทุกอิริยาบถ ถ้าใครทำได้อย่างนี้ ไม่ต้องห่วง เดี่ยว ชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจด ทำสมณะ วิปัสสนาก็ประสบความสำเร็จได้ บางท่าน มาทำสมณะวิปัสสนานานแล้ว ทำกรรมฐาน โนนกรรมฐานนี้ ไม่ได้ผล เพราะว่า ไม่มี สติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถนี้แหละ



ถ้าเราทำได้แบบนี้ ใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอต่อไป ก็ให้ทำกรรมฐานเพื่อชำระจิตให้หมดนิวรณ์ สมาธิเกิด ก็เจริญปัญญาต่อไป ก็จะได้บรรลุธรรมไปตามลำดับของปัญญา พระพุทธองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด”

ให้ไปอยู่คนเดียว ชำระจิตให้หมดจดจากนิวรณ์ ทำให้จิตหมดนิวรณ์ ทำได้ใหม่ทำได้ เพราะว่าพื้นฐานที่ดี มีสติสัมปชัญญะ ส่วนพวกเรา หากยังไม่มี ต้องฝึก หากยัง



ไม่ค่อยมีสติสัมปชัญญะ เดินไปเดินมา ง่วง ทำอย่างไรจะหายง่วง อย่างนี้ยังทำไม่ได้ เราฝึกสติเสียก่อน ฝึกสติให้มาก ๆ

พระสูตรนี้ ผมอ่านมาถึงจุดที่เอาไปทำสมาธิ ซึ่งการปฏิบัติไปตามลำดับจนถึงสมาธิ มีอยู่ ๕ ชั้น คือ ชั้นที่ ๑ มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ชั้นที่ ๒ คຸ່ມครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย มีอินทริยสังวร อย่าไปเที่ยวดู เที่ยวฟัง เที่ยวดมกลิ่น เที่ยวลิ้มรส เที่ยวสัมผัส เที่ยวรับรู้เรื่องต่าง ๆ อย่างขาดสติ ให้สำรวมระวังไว้ ชั้นที่ ๓ ให้มีปัญญารู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รวมทั้ง



ในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ให้ตั้งหลักก่อนจะไปทำอะไร ปัญญาเราน้อยต้องตั้งหลักก่อน ถ้าไม่ตั้งหลัก เดียวกิเลสเข้า ปัญญาหายหมด หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ก่อน ตั้งหลักก่อน แล้วค่อยพิจารณาทำโน่นทำนี่ ชั้นที่ ๔ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ชำระจิตให้หมดจด ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดทั้งวัน ตลอดปฐมยามแห่งราตรี ช่วงมัชฌิมยาม นอนด้วยสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นไม่ใช่นอนเอาความสุข หลังถึงพื้นแล้ว โอ.. มีความสุขเหลือเกิน ทำกรรมฐานทั้งวัน



เหนื่อยเหลือเกิน ขาลากแล้ว ได้เวลาเอนหลังแล้ว มีความสุขเหลือเกิน อย่างนี้ไม่ได้เรื่องนะ ต้องตื่นเสมอ ตั้งใจว่า ตอนตีระฆังจะลุกขึ้น นอนเป็นการพักผ่อนบริหารร่างกาย ชั้นที่ ๕ เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า เหยียดออก จนกระทั่งการยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น พุด และนิ่ง คือ มีความรู้สึกตัวในทุกอิริยาบถในทุก ๆ การกระทำ

ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว ต่อไปก็ชำระจิตให้หมดจดจากนิวรณ์ได้ ลองคิดว่า ถ้ามี



สติสัมปชัญญะดี รู้สึกตัวในทุกอิริยาบถ เป็นใจ นีวรณชำระร่างกาย ว่างนอน หดหู่ ฟุ้งซ่าน ราคะฉันทะ คงชำระร่างกาย ถ้าไม่มีสติ คงจะยาก ดังนั้น ช่วงแรก ๆ เราไม่ค่อยมีสติสัมปชัญญะ หากเกิดความ ว่างนอน ก็ทน ๆ เอาหน่อย ว่างนอนก็ ต้องทนเดิน ทั้ง ๆ ที่ว่างนอนนี้แหละ นั่งทั้ง ๆ ว่างนอนนี้แหละ ฟุ้งซ่านก็ทน ทำไป จี้เกียดจี้ทำไป หดหู่ท้อแท้ก็ทำไป ลังเลสงสัยก็ทำไป บริหารกันไป ถ้าสงสัย มาก ทนไม่ไหว ถ้ามคนนั้นบางคนนี้บ้าง ต้องอาศัยความอดทน ทำไป เพราะมัน ยังชำระไม่ได้ จะชำระได้ก็ต่อเมื่อมี



สติสัมปชัญญะ รู้ตัวในทุกอิริยาบถก่อน พอชำระนวิรณได้ ก็จะมีธรรมฝ่ายสมาธิ เกิดขึ้น จิตเป็นสมาธิ

เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ทำอย่างไรต่อ ก็ เจริญสมณะและวิปัสสนา ใครอยากได้ สมณะชั้นไหน ก็ทำเอา อาศัยสมาธิ พื้นฐานเหมือนกัน อยากได้อภิญญาก็มี เทคนิควิธี ทำเอา อยากได้ขนาดไหนไม่ ว่ากัน จะเจริญปัญญาที่อาศัยสมาธินี้ เหมือนกัน การทำสมาธิภาวนามี ๔ อย่าง คือ ทำเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน อย่างหนึ่ง ทำเพื่อได้ญาณทัสสนะ ได้ อภิญญา ความรู้ที่พิเศษเหนือคนอื่น



อย่างหนึ่ง ทำให้ให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น อย่างหนึ่ง ทำให้ถึงความสิ้นอาสวะ หมตกิเลส หมตทุกข์ อย่างหนึ่งก็สามารถทำได้ทั้งนั้น โดยอาศัยตัวกลางอันเดียวกัน คือ สมาธิ

นี่ก็ยกพระสูตร ชื่อคณกโมคคัลลานสูตร จากมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มาพูดให้ท่านฟัง เพื่อแสดงให้เห็นว่าสมาธิมันอยู่กลาง ๆ และเป็นตัวกลางที่สำคัญในการทำให้ท่านประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ แต่ต้องทำตามลำดับตามขั้นตอน ขั้นต้น ยังไม่ต้องเน้นที่สมาธิ ยังไม่ต้องเน้นสงบ สมาธิอยู่กลาง ๆ



ตอนต้นเน้นฝึกให้มีสติ มีความสำรวมระวัง มีความยับยั้ง ผมอ่านให้ฟัง ท่านคงพอจะมองออก ก่อนที่จะถึงขั้นการชำระจิตให้มีสมาธิ ตั้งมั่น แล้วทำให้เกิดปัญญา ก่อนหน้าการทำสมาธิ คือ การมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวในทุกกิจกรรม

ในโอกาสต่อไป ก็จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติกัน ที่ปฏิบัติก็มีหลายที่ ท่านที่เคยมาแล้วก็คงรู้ ถ้าท่านยังไม่เคยมาอาจจะเดินข้างบนศาลานี้ หรือ ข้างล่างหรือ ที่สวนไทร ก็เดินได้ ที่สวนไทรนั้นมีลู่องกรมให้เดิน ยกสูงขึ้นมาเป็นลู่องกรม



ถ้าใครไม่รู้ก็เดินตามคนอื่นไป มีร่มไม้ มีเก้าอี้ มีลู่องกรมให้เดิน ทำความเพียร ชำระจิตให้หมดจด ประกอบความเพียรให้ต่อเนื่อง ด้วยการเดินจงกรมและนั่งตลอดวัน

วิธีการปฏิบัติไม่ยากอะไร ให้มีสติ รู้ตัว เดินก็ให้รู้ตัวว่าเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ทำความรู้สึกขึ้นมาว่า กายกำลังเดินอยู่ จิตเป็นคนรู้ ถ้าจิตมันฟุ้งซ่านไป มันง่วงนอน มันคิดนี่อะไรไป ก็ให้รู้ รู้แล้วปล่อยไป กลับมาที่ตัวเอง กลับมาเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เดินไป ถ้ามีความรู้สึกยังไงเกิดขึ้น ก็ให้รู้ รู้แล้วก็เดินต่อไป ง่วงนอน ก็รู้ แล้วเดินไป

การเดินกลับไปกลับมา จะมีที่ให้หยุด เดินจงกรมจะด้อย่างหนึ่ง คือ มีให้หยุดยืน เป็นการเสริมการมีสติ คนที่ไม่ค่อยมีสติ ถ้าทำกิจกรรมเดียวนาน ๆ ทำอะไรซ้ำ ๆ ก็จะหลงไป ถ้าเดินอย่างเดียว เดินไปเรื่อย แบบตามวัวตามควายไป หรือชมนกชมไม้ไปเรื่อย เวลาหลงมันก็ไปไกล เดินจงกรมถึงจุดหนึ่งก็ให้หยุด เดินให้รู้ตัว หยุดยืนให้รู้ตัว ถ้าช่วงเดินไม่ค่อยรู้ตัว ก็มารู้ตัวตอนหยุด เดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ทำความรู้สึกไป พอถึงจุดหยุด เราก็ก็นั่ง ทำความรู้สึกตัว กายกำลังยืนอยู่ ยืนจริง ๆ นะ แค่นี้ รู้ตัว



หากจิตมันคิด มันนึกก็ให้รู้ รู้แล้วก็ปล่อยไป
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ สอง
สามครั้ง ทำความรู้อัตว์ บิบนวดตัวเอง
กำมือเข้า แบนมือออก กระทบกระดูก รู้ตัว

เย็นแล้ว ทำความรู้อัตว์ ไม่ต้องรีบ
อะไร แล้วก็กลับตัว กายมันกลับ ค่อย ๆ
กลับ ให้จิตมารู้อยู่ที่ตัว สติเป็นตัวระลึก
นึกได้ นึกถึงตัว ดึงจิตกลับมาที่ตัว ฝึกให้
มีสติมาก ๆ ให้เจริญ ทำให้มาก ๆ เมื่อ
มีสติ มีอยู่กับตัว ก็จะได้ใช้ ถ้าไม่มีก็ไม่
ได้ใช้ ให้ทำเยอะ ๆ ไว้ ยืนแล้วก็ทำความ
รู้อัตว์ หันกลับก็รู้อัตว์ กายกำลังหันกลับ
เย็นแล้วก็เดินเหมือนเดิม ซ้าย ขวา ซ้าย



ขวา มือจะอยู่ตรงไหนก็ได้ กุมไว้ข้างหน้า
ก็ได้ ไชวไว้ข้างหลังก็ได้ กอดอกก็ได้

ให้ทำด้วยความรู้ อย่าทำตามความ
เคยชิน การทำตามความเคยชินมันจะหลง
ตอนนี้เรามาฝึกให้มันคุ้นกับการถูกบังคับ
แต่มันบังคับไม่ได้หรอก เราทำให้มันคุ้น
ให้เห็นว่า ระเบียบวินัยเป็นเรื่องฝึกตัวเอง
ถ้าพวกไม่พร้อม จะเห็นว่า ระเบียบวินัยนี้
น่าเบื่อหน่าย เหนื่อยเหลือเกิน ต้องเอา
มือมาอยู่ข้างหน้า เหนื่อย ตอนนี้เรามา
หัดให้มันคุ้น อะไรที่ทำตามความเคยชิน
ทำเพื่อความสนุกสนาน ทำแบบหลง ๆ
เราเลิก เรามาหัด ถ้าจะแกว่งมือ ก็ให้



แกว่งด้วยความรู้ตัว มีความรู้ตัวว่า กายกำลังทำอย่างนี้ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถมันเหนื่อย มันเจ็บตรงนี้ เลยต้องทำแบบนี้ให้รู้

สำหรับคนฝึกใหม่ ๆ ควรจะเดินกับ ยืนเยอะ ๆ ทำความรู้สีกตัว จะง่วงนอน จะฟุ้งซ่าน จะคิดมาก จะงง สงสัย ทำไม่ค่อยเป็น ก็ไม่เป็นไร ขอให้ทำ ไม่ต้องเครียด ทำไปเรื่อย รู้สีกตัวไป กายเดินเท้าก้าว ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา จิตคิดให้รู้ว่าคิด แล้วก็กลับมาที่การเดิน ง่วงนอนให้รู้ เปื่อ ให้รู้ ซี้เกียจ ให้รู้ แล้วปล่อยมันไป กลับมารู้ที่กายกำลังเดิน ไม่สงบ

ไม่เป็นไร ไม่นิ่ง ไม่เป็นไร ไม่เน้นความนิ่ง เน้นการรู้ เน้นการมีสติ

อย่างที่ได้อุปมาให้ฟัง กายนี้เป็นหลัก จิตเป็นตัวรู้ มันก็รู้ของมันไปเรื่อย รู้อารมณ์นั้นอารมณ์นั้น รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ เปลี่ยนอารมณ์ กระโดดไปโน่นไปนี่ ตัวที่ทำให้จิตมารู้อยู่ที่ตัวเอง คือสติ สติเป็นเหมือนเชือกผูกจิตไว้กับตัว เราต้องการตัวนี้ ง่วงนอนก็รู้ว่าง่วงนอน ง่วงนอนเป็นอันหนึ่ง จิตเป็นตัวรู้ สติเป็นตัวระลึก ดึงให้จิตมารู้ความง่วงนอน เราต้องการตัวนี้ ตัวที่เป็นประดุกเชือกดึง เราไม่ได้ต้องการง่วงนอน ต้องการมีสติ ก็เลยมาฝึก



รู้อยู่ที่ตัวบ่อย ๆ ก็แสดงว่า มีสติบ่อย ๆ จึงเรียกว่าฝึกสติ ให้สติมันเจริญ เกิดบ่อย ๆ มีบ่อย ๆ ไม่ใช่ตลอดหรอก แต่ให้มันเจริญขึ้น หมายความว่า ให้มันหนักแน่น มันคงกว่าเดิม มีกำลังกว่าเดิม และให้มันบ่อย ๆ ให้มันเยอะ ๆ แทนที่จะไปเที่ยวรู้เรื่องอื่น ก็มาเที่ยวรู้อยู่ในขอบเขตของกายตัวเอง ให้มากกว่าเดิม

เดินแล้ว ยืนแล้ว นานพอสมควร เหนื่อยแล้ว ทำอย่างไรต่อไป ถ้าร่างกายของเรายังดีอยู่ ก็ให้เดินกับยืนเยอะ ๆ ไว้ เหนื่อยบ้างก็ให้ทนเอา ฝึกความอดทนไปด้วยในตัว เดินแล้ว ยืนแล้ว ก็มานั่ง



นั่งให้มีความรู้ตัว อย่างนั่งเอาสบาย โดยส่วนใหญ่ พวกเราจ้องหาแต่ความสบาย เดินแล้ว มันเหนื่อย เราก็จ้องจะนั่งให้มันสบาย นั่งให้มันสงบ จะได้พักผ่อน ไม่ต้องรับรู้อะไร เบลอ ๆ ไป เป็นอย่างนี้ซะส่วนมาก

ให้มีความรู้ตัวดี ๆ นั่งก็ให้รู้ตัวรู้ว่ากายมันนั่งอยู่ สำรวจคอตตรงหรือไม่ตรง หลังตรงหรือไม่ตรง ขาอยู่อย่างไร มืออยู่อย่างไร แล้วปรับทำนั่งให้สมดุล ไม่ต้องใช้ตามอง ให้ความรู้สึกมองดู หายใจเข้า ให้รู้ หายใจออก ให้รู้ บางคนอาจดูท้องพองขึ้น ท้องยุบลงก็ได้ ให้มัน



รู้ตัวไว้เสมอ ๆ ถ้าไม่ค่อยรู้ตัว ให้ทำขึ้น ยกมือขึ้น เอามือลง กำมือเข้า แบบมือออก พลิกมือไปมา กระดิกนิ้ว บีบนวดตัวเอง กะพริบตาบ่อย ๆ เพื่อให้รู้ตัว หรือว่ามี ขวดน้ำ ก็จิบบ่อย ๆ จิบทีละหน้อย ๆ ให้รู้ กายมันทำอย่างนี้ ๆ นี่เอาขึ้น นี่เอาลง ยกน้ำขึ้น เอาวางลง ยกน้ำขึ้น เอาวางลง อย่างนี้มากเกินไป ไม่ต้องรีบหลับตา ถ้าไม่รู้จะดูอะไรดี งง สงสัย ให้รู้ว่าสงสัย แล้วปล่อยไป

เรารู้บ่อย ๆ อย่างนี้ เพื่ออะไร เพื่อให้มีสติที่เข้มแข็งขึ้น ไม่ลืมตัวเอง ตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ก็รู้ พอมีสติที่

เข้มแข็ง เราก็ไม่จำเป็นต้องทำแบบนี้ หายใจเข้า หายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน หรือทำอะไรตามปกติ ให้รับรู้ ใส่ใจเข้าไปในสิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจ ใส่ความรู้สึกเข้าไปเลย แรก ๆ นี่ ต้องทำให้มันคุ้น ให้รู้จักก่อน

หากมีความคิด ความนึก ประชงแต่ง เกิดขึ้น ให้รู้ ได้สติ กลับมาที่ตัวเอง เพื่อให้มีหลัก ให้สติแข็งแรงขึ้น อย่าตามมันไป ให้รู้ แล้วกลับมาอยู่ที่ตัว หายใจเข้า หายใจออก ทำของเราไป มันไปอีก เรารู้อีก กลับมาทำอีก นึกได้เมื่อไหร่ มีโอกาส เมื่อไหร่ ไม่หลงเมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น



รู้อยู่ที่ตัวเสมอ ๆ ถ้าหลงแล้วก็ไม่ว่ากัน
นึกได้ก็ทำใหม่

ในคอร์สของพวกเราก็ไม่มีวิธีอะไรมาก
มีเพียงเท่านี้แหละ ส่วนรายละเอียดปลีก
ย่อยของแต่ละคน ถ้าท่านไหน ทำไม่ได้
ก็มาถาม ท่านไหน ที่ทำกรรมฐานแล้ว
ได้ผล คือ มีสติต่อเนื่อง มีสติรู้ตัวใน
ทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน จิตคิด
นึกไป ประดังต่าง ๆ รู้เท่าทัน อันนี้
ไม่มีปัญหา ท่านก็ทำตามสบาย ถ้าท่านมี
สติต่อเนื่อง อยู่กับตัวเองได้แล้ว ก็ไปหาที่
อันเงียบสงบ แล้วชำระจิตให้หมดจาก
นิวรณ์ ด้วยการทำกรรมฐาน ดูลมหายใจเข้า



ลมหายใจออก หรือ ดูท้องพอง ท้องยุบ
เป็นต้น ให้จิตมันแนบแน่น เป็นสมาธิ
ตั้งมั่น เหมาะต่อการใช้งาน แล้วมา
เจริญวิปัสสนา มองดูกายและใจตัวเอง
ให้เห็นทุกสภาวะล้วนไม่เที่ยง ล้วนเป็น
ทุกข์ ล้วนไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน คือ ทำสมณะ
และวิปัสสนา

ในขั้นต้น เราฝึกให้จิตมีความ
พร้อมสำหรับการใช้งานเสียก่อน จิตมี
ความพร้อม บาลีท่านว่า กมฺมณีโย เป็น
จิตอ่อนโยน นิ่มนวล ควรต่อการใช้งาน
ได้มาโดยการมีสติสัมปชัญญะ จะมี
สติสัมปชัญญะโดยการทำชาคริยานุโยคะ



ปฏิบัติตามลำดับ

ทำความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง บางคนทำแบบเข้มนวดเกินไป ตื่นมากจนนอนไม่หลับก็มี แต่ไม่เป็นไร ตื่นดีกว่าหลับ ค่อย ๆ ฝึกไปให้มันเหมาะสม ตื่นกลางวัน กลางคืนหลับช่วงมัชฌิมยาม แล้วตื่นอีกทีช่วงปัจฉิมยาม ไม่ใช่กลางวันตื่น แต่กลางวันหลับ อย่างนี้ก็ไม่ว่า ต้องปรับเอาเอง บางทีเราทำยังไม่สมดุล มีอะไรเกิน ๆ ไปบ้าง ไม่เป็นไร ค่อยดู ค่อยสังเกต ค่อย ๆ ปรับไป เดี่ยวก็ลงตัว

การบรรยายในตอนเช้า คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่าน



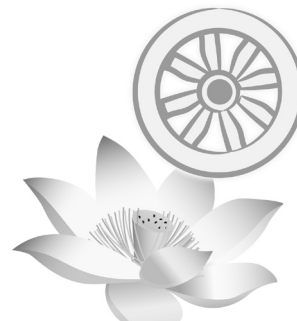
รายชื่อผู้ร่วมบริจาค

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑.	ไม่ออกนาม	๕๐๐
๒.	ผู้ร่วมพิธีกรรมบ้านจิตสบาย ๑๙ ก.พ. ๕๕	๕,๘๕๐
๓.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมฯ ๑๖-๒๐ ก.พ. ๕๕	๑๔,๔๔๐
๔.	คุณนงนภัส อัครพงศ์พันธ์	๑๐๐
๕.	ผู้ร่วมพิธีกรรมสมาคม ราชกรีฑาสโมสร ๒๘ ก.พ. ๕๕	๙,๘๔๐
๖.	ผู้พิธีกรรมชมรมคนรู้ใจ ๒๘ ก.พ. ๕๕	๕,๓๓๐
๗.	คุณศศิณาภ แสงแก้ว	๕๐๐
๘.	คุณวิไลวรรณ อัครชัย คุณสาวบุษบา แต่เจริญ คุณวสันต์ แต่เจริญ	๓๙๐
๙.	รศ.ดร.สุวัฒนา รศ.สุชาติ เอี่ยมองพรรณ	๑,๐๐๐

๑๐.	ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์	๑,๐๐๐
๑๑.	คุณนันทน์ภัส นัทชาทรัพย์มณี คุณจ๊กกฤษณ์ คุณประภาภรณ์ คุณชมพูนุท โรจนศิริรัตน์ และครอบครัว ญาติมิตร	๕,๐๐๐
๑๒.	คุณมณีโชค ตติยไตรรงค์	๕๐๐
๑๓.	คุณสุกัญญา แสนใจวุฒิ	๒,๐๐๐
๑๔.	ทพญ.สุกัญญา สวี	๑,๐๐๐
๑๕.	เงินบริจาคจากมูลนิธิศรีสอร์ท ๒๖ ก.พ. ๕๕	๒,๕๖๐
๑๖.	คุณนงนภัส อัครพงศ์พันธ์	๘๐๐
๑๗.	คุณอรรัตน์ เขียวจรัสวงค์	๒๐๐
๑๘.	ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐
๑๙.	คุณสุภาพ ทิพยทัศน์	๕,๐๐๐
๒๐.	คุณศศิณาภ แสงแก้ว	๑,๕๐๐
๒๑.	คุณรุ่งทิวา ประเทศา	๑,๐๐๐
๒๒.	คุณวิไลวรรณ อัครชัย คุณสาวบุษบา คุณวสันต์ แต่เจริญ	๕๐๐

๒๓.	เงินบริจาคจากมูลนิธิชาวมรืีสรื้ท ๔ มี.ค. ๕๕	๑,๑๑๐
๒๔.	ไม่ออกนาม	๘,๐๐๐
๒๕.	คุณวันชื่น คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์	๑,๐๐๐
๒๖.	คุณจุธาทิพย์	๑,๐๐๐
๒๗.	ไม่ออกนาม	๑,๑๒๐
๒๘.	คุณจิระภา เข้มทอง	๒,๐๐๐
๒๙.	ไม่ออกนาม	๕๐๐
๓๐.	ไม่ออกนาม	๒๐๐
๓๑.	ครอบครัวพทุทวิบูลย์	๕๐๐
๓๒.	ผู้ฟังธรรมบ้านจิตสบาย ๒๕ มี.ค. ๕๕	๕,๒๙๕
๓๓.	คุณรัชนีวรรณ อุทัยศรี	๕,๐๐๐
๓๔.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมมูลนิธิมายาโคตมี ๒๖-๒๘ มี.ค. ๕๕	๑๐,๑๒๐
๓๕.	ผู้ฟังธรรมชมรมคนรู้ใจ ๒๗ มี.ค. ๕๕	๓,๐๗๐

๓๖.	พนักงาน บริษัท เอไอเอ ๔ เม.ย. ๕๕	๘,๘๗๐
๓๗.	คุณช่อพิภพ โอสถานุเคราะห์	๓๐,๐๐๐
๓๘.	ผู้ฟังธรรมบ้านจิตสบาย ๒๙ เม.ย. ๕๕	๔,๕๑๐
๓๙.	ไม่ออกนาม	๒,๐๐๐
๔๐.	คุณสมบูรณ์ คุณศศิธร คุณปริญญา คุณปราชญ์ ศรีบุศกรณ์	๔,๐๐๐
๔๑.	ทพ.ไพฑูรย์ จินดาโรจนกุล	๒๐,๐๐๐
		๑๖๘,๓๐๕



ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

- ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองชะ ต. หนองชะ อ. สำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com